

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Rina Setiawati¹, Zulpahiyana², Sofyan Indrayana²

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi gangguan tidur di Indonesia cenderung meningkat, setiap tahunnya sekitar 20%-50% orang dewasa dan lansia mengeluhkan adanya keluhan susah tidur. Masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia, sekitar 67% lansia mengalami insomnia. Insomnia merupakan suatu kondisi dimana lansia mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari serta bangun lebih awal. Salah satu faktor yang menyebabkan insomnia adalah stres. Stres merupakan kondisi kejiwaan dimana seseorang tidak dapat menanggapi permasalahan yang dihadapi disertai respon perilaku dan emosional.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *non eksperimental correlation* dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta yang memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu sebanyak 49 lansia. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik *Kendal Tau*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami stres sebanyak 20 lansia (40,8%) dan memiliki tingkat insomnia sedang sebanyak 25 lansia (51,0%). Hasil uji *Kendal Tau* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan nilai korelasi sebesar 0,450 yang artinya tingkat keeratan hubungan antara tingkat stres dan insomnia adalah sedang.

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Kata Kunci: Lansia, Stres, Insomnia

¹Mahasiswa Stikes Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Stikes Alma Ata Yogyakarta

CORRELATION BETWEEN LEVEL OF STRESS WITH INSOMNIA IN ELDERLY AT BUDI LUHUR ELDERLY CENTER YOGYAKARTA

Rina Setiawati¹, Zulpahiyana², Sofyan Indrayana²

ABSTRACT

Background: Prevalence of sleeping disorder in Indonesia tends to increase about 20%-50% every year. Adult people and elderly complain the existence of sleeping difficulty and about 17% experience serious sleeping complaint. Problem that very often in elderly is insomnia, about 67% elderly have sleeping disorder (insomnia). Insomnia is a condition that elderly have sleeping difficulty, often wake up at night and get up very early. One of the factors of insomnia is stress. Stress is a psychiatric condition in which a person is not able to respond to the problems faced with behavioral and emotional responses.

Aim: To know correlation between level of stress with insomnia in elderly at Budi Luhur Elderly Center Yogyakarta.

Method: This research was correlation quantitative non experimental using cross sectional method. Samples of this research are all elderly living at Budi Luhur Elderly Center Yogyakarta who fulfill the age criteria, as many as 49 elderly. The data taken was analyzed using *Kendal Tau* statistic.

Result: The result showed that most of respondents didn't experience stress as many as 20 elderly people (40,8%) and had middle level of stress as many as 25 elderly people (51,0%). The result of *Kendal Tau* test showed that *p value*=0,000 ($p<0,05$) with correlation score 0,450 which meaning relationship between level of stress with insomnia in moderate level.

Conclusion: There is correlation between level of stress with insomnia in elderly at Budi Luhur Elderly Center Yogyakarta.

Keyword: Elderly, Stress, Insomnia

¹Students of Stikes Alma Ata Yogyakarta

²Lecturers of Stikes Alma Ata Yogyakarta